



运动服上“中国警察”五个字格外醒目。

## 半马陪跑团竟是30多名警察蜀黍

本报记者 李霞霞

“我跑到一半时，感觉迈不开腿，很想放弃，多亏你一路上鼓励，陪我跑完全程。”9时19分，完成半程马拉松健身跑后，选手李华激动地与“警察陪跑团”成员郭飞飞击掌。

“4年前，我参加‘宁夏中房杯’健身跑，跑完10公里，用时35分，平均配速3分30秒。这一次跑完21公里，用时1小时22分，相比之前，平均配速慢20多秒。”郭飞飞是银川市公安局侵犯知识产权犯罪侦查支队三级警长。他每天坚持晨跑2小时，并且有着丰富的马拉松跑步经验。

为何“越跑越慢”？

“我自己跑，只需要控制好配速，一路向前就可以了，但是作为陪跑，首先要匹配跑

友的速度。”原来，比赛过程中，郭飞飞得知跑友第一次参加马拉松健身跑，于是一路上放慢速度，时刻关注跑友的动作步伐、呼吸频次等情况，及时提醒跑友调整状态，陪伴跑友到达终点。

赛道终点，30多名参赛选手满头大汗，身上的运动服已经湿透，运动服胸前印着的“中国警察”字样格外引人注目，他们和郭飞飞一样，是本次比赛的“警察陪跑团”成员，担任“流动安全员”。

“我和同事通过参加这次比赛，除了检验日常训练成果外，更重要的是为参赛选手及时伸出援助之手，保护他们安全完赛。”兴庆区公安分局凤凰北街派出所所长杜强说。



宁夏中房实业集团200名员工欢乐开跑。



健步走方队为健身跑加油助威。

## 企业方队：跑出欢乐，跑出健康

本报记者 杨月儿

当日的健身跑活动现场，宁夏中房实业集团有限公司、宁夏麦尔乐食品股份有限公司、尖叫运动饮料的员工参与了欢乐跑项目。

压腿、拉伸、下腰……热身完毕，8时准时开跑，欢乐跑队伍紧随半程马拉松健身跑，8公里竞速跑参赛选手之后出发，活力满满。整齐的方队、统一的服装、飘扬的队旗、响亮的口号汇成一道靓丽的风景线，瞬间吸睛。

来自宁夏中房地产、物业、养老、教育等领域约200名员工参加欢乐跑。“现在的人们生活压力大，每个员工身上都会产生不同程度的焦虑感，推广健康跑活动就是想促进健康时尚新生活，强化人们的身体健康、心理健康和精神健康。”宁夏中房实业集团有限公司董事长方陆说。宁夏中房有良好的运动健身文化，每个员工都有自己的运动健身项目。阅海片区是银川市景观的“皇冠”，方陆表示，希望通过此次活动让喜欢健身跑的人到这个片区打卡，观赏美丽的银川，为城市增加活力。

“快乐尽在麦尔乐，营养即到一起乐跑。”宁夏麦尔乐食品股份有限公司百名队员喊出响亮的口号。“我们今天准备了能补充体力的麦尔乐餐包，免费为参赛选手发放。”麦尔乐企划部负责人何美玲介绍。

在尖叫运动饮料方队，20余名队员精神饱满。“这样的健身活动特别好，能带领大家强健体魄，只要有时间我都会参加，去年还参加了‘银马’！”50岁的赵丽群说。

## 健身跑成绩单

### 半程马拉松

男子前3名 1.张国富(1098) 2.罗壮壮(1531) 3.马继辉(1094)

女子前3名 1.任蕊(3164) 2.马燕燕(3031) 3.鲁荣(3289)

### 8km 青年组

男子前3名 1.张浩(4050) 2.王卧龙(4031) 3.孙竞涛(4014)

女子前3名 1.徐志红(5041) 2.刘亦婷(5079) 3.马洁(5008)

### 8km 青壮年组

男子前3名 1.丁盛(6045) 2.汪小军(6009) 3.李建忠(6008)

女子前3名 1.赵明(7036) 2.张小莉(7034) 3.赵学楠(7080)

### 8km 中老年组

男子前3名 1.李明(8078) 2.徐小林(8089) 3.彭福林(8021)

女子前3名 1.罗晓荣(9067) 2.王爱玲(9038) 3.刘明华(9003)

本版图片均为本报记者 韩胜利 高晓刚 季正 李霞霞 杨月儿摄



## 他们严阵以待，全力“保驾”

本报记者 李霞霞

“师傅，这里正在举办半程马拉松健身跑，8公里竞速跑等比赛，请您绕行。”当日清晨6时，天微微亮，43名交警已到岗就位，指挥过往车辆合理绕行，放置赛事指示牌、锥形筒、移动护栏、警戒带等交通设施，为赛道及周边路段管制工作做准备。

“为合理优化赛道交通组织与管制，我们已经多次实地勘察比赛线路，在亲水大街、览山剧场南门等路段，共设置16个交警执勤点，全力为赛事护航。”银川市金凤区交警一大队大队长周永康介绍。

来自银川市各医院的医疗保障人员及车辆也早早抵达比

赛现场，检查AED、心电图、血糖仪等急救设备，准备葡萄糖、速效救心丸、降压药、肾上腺素等常备急救药品，调整救护车停放位置，做好各项准备工作后，医疗保障人员在医疗点严阵以待。

赛事起点处，宁夏医科大学的学生志愿者们手拉手站在参赛选手前面，形成一道彩色的起跑线。鸣笛开跑后，他们松手呈扇形向两侧跑开，万众瞩目的健身跑燃情开跑。“全民健身，跑出健康！跑出快乐！”志愿者们、啦啦队齐声为参赛选手呐喊加油，击掌鼓劲。

8时50分，8公里竞速跑参赛选手陈君飞和女儿一起冲到终点，银川市第二人民医院医护工作者马丽莉看见陈君飞右腿受伤后，立刻从医药箱里拿出碘伏和棉签，细心地涂抹处理伤口。

志愿者们为陆续到达终点的参赛选手发放矿泉水、香蕉、面包。“我们共招募了95名志愿者，除了发放物资，还负责赛道计时等志愿服务。”银川市学雷锋服务中心党支部书记谢双义说。他们周到、贴心、礼貌的服务赢得参赛选手的认可和好评。



参赛选手“花式”合影。



医护人员为选手处理伤口。



交警现场指挥交通。



志愿者们积极为赛事提供服务。